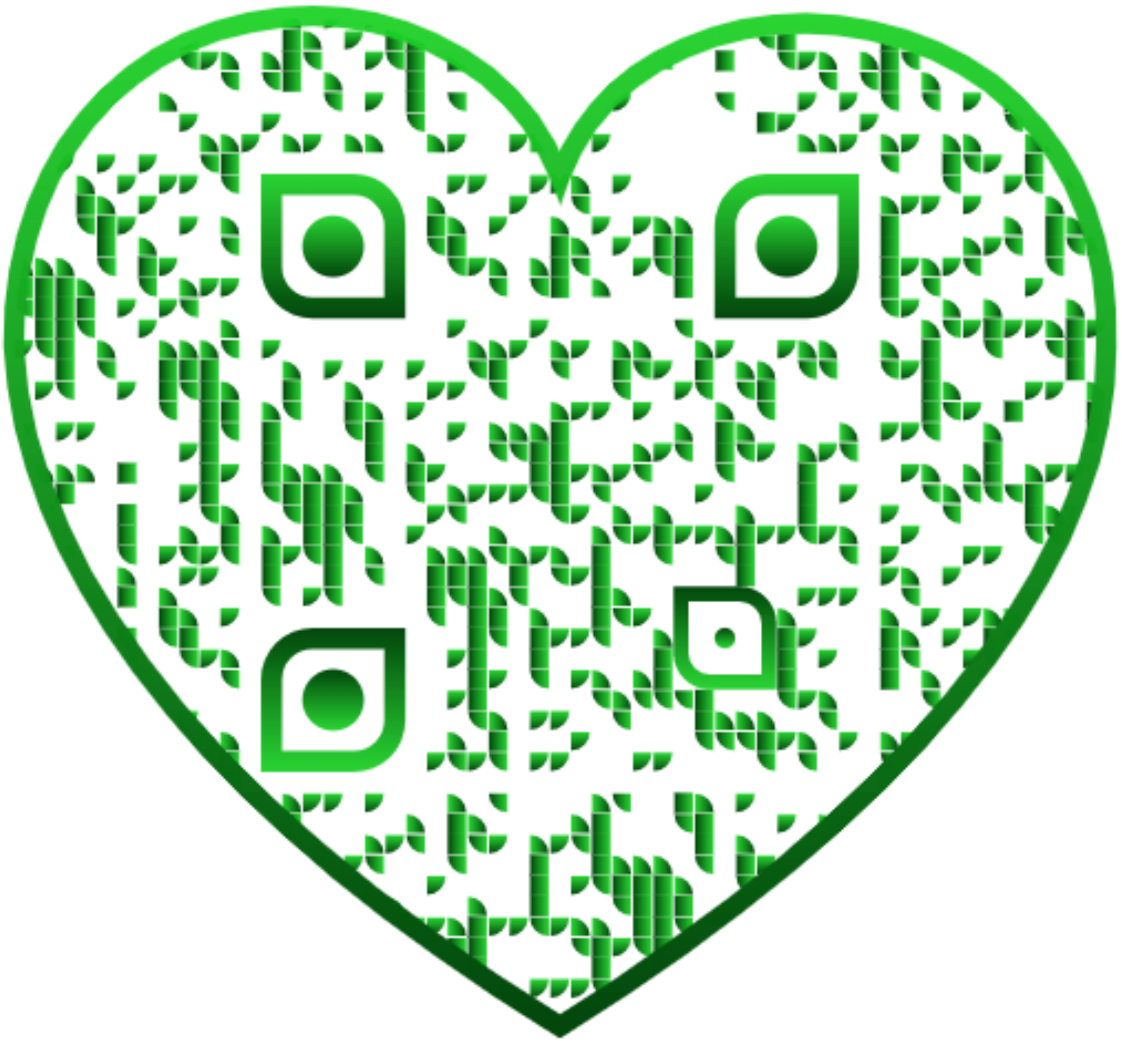
Recettes AMC: simples, rapides et saines

AMC

Manger mieux.
Vivre mieux.

Le Système de Cuisson Premium.
www.amc.info



Contenu

04 Intro

06 **Recettes avec casseroles**
08 Légumes de printemps
10 Poitrines de poulet
12 Filet de saumon grillé
14 Œufs durs
16 Pain blanc
18 Tarte Tatin
20 Saucisse avec compote de pommes et pommes de terre
22 Pizza au salami
24 Soupe de tomate aux boulettes de viande
26 Crumble de prunes
28 Muffins marbrés
30 Cheesecake
32 Granola avec graines de chia
34 Saumon “fumé maison”
36 Veau “Sous-vide”
38 Gâteau au chocolat succulent

40 **Recettes avec poêles**
42 Nuggets de poulet et de poisson
44 Frites belges
46 Pommes de terre cuites
48 Cheesecake savoureux
50 Légumes grillés
52 Steak
54 Bruschetta italienne
56 Omelette farcie et œufs sur le plat
58 Crêpes

60 **Recettes avec couvercle autocuiseur**
62 Gratin dauphinois
64 Pâtes (recette de base)
66 Riz (recette de base)
68 Pommes de terre (recette de base)
70 Pâtes bolognaises
72 Risotto aux cèpes
74 Ossobuco à la milanaise
76 Carbonade flamande
78 Salade de quinoa vegan
80 Soupe de lentilles

82 **Recettes avec couvercle à vapeur**
84 Asperges à la milanaise
86 Curry de poulet crémeux
88 Dumplings “Dim Sum”
90 Brochettes de saumon fruitées
92 Roulades de poisson et pesto à la roquette

Chers amis amateurs de cuisine AMC,

Avec AMC, découvrez le plaisir de cuisiner des plats savoureux et équilibrés. Dans ce livre de recettes, nous avons sélectionné pour vous des recettes qui sont naturellement conçues pour être cuisinées avec nos produits AMC et selon les méthodes de cuisson AMC. Vous aurez ainsi plus de facilité à créer vos recettes préférées de tous les jours avec vos nouveaux produits AMC.

Vous pouvez toutefois laisser libre cours à votre imagination en adaptant les recettes AMC à vos propres attentes ou en sortant des sentiers battus et en osant vos propres créations. Vous y arriverez sans souci une fois que vous vous serez familiarisés avec nos produits et nos méthodes de cuisson.
En outre, votre conseiller AMC est à votre disposition pour répondre à tout moment à vos questions.

Découvrez sans plus attendre nos recettes. Pour plus d'inspiration, visitez www.amc.info/lunivers-des-recettes. Nous vous souhaitons une bonne lecture et beaucoup de plaisir pendant vos expériences culinaires. Nous avons testé toutes les recettes et une chose est sûre : elles sont toutes délicieuses !

Bonne dégustation !

Découvrez notre communauté de recettes en allemand, en italien, en espagnol et en anglais et découvrez des centaines de recettes AMC raffinées pour tous les goûts. Vous pouvez également y échanger des recettes avec d'autres membres et partager ainsi votre passion et votre savoir-faire. Notre communauté de recettes, c'est aussi des recettes de base, de délicieux menus, des vidéos inspirantes, des informations sur les produits, des questions sur le forum, et bien plus encore.
www.kochenmitamc.info (allemand)
www.cucinareconamc.info (italien)
www.recetasamc.info (espagnol)
www.cookingwithamc.info (anglais)

Recettes avec casseroles

LÉGUMES DE PRINTEMPS

Cuisson sans adjonction d'eau
Temps de préparation 35 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 55 kcal. par personne)

1 kg Légumes frais de saison (par ex. carottes, brocoli, asperges,
chou-rave, mange-tout frais ou surgelés)

2 Oignons nouveaux

1/2 groupe Persil

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Audiotherm

1. Laver les légumes, couper en tranches ou en petits morceaux. Mettre les légumes encore mouillés dans une casserole. Laver les oignons nouveaux, couper-les en fines rondelles et déposer-les sur les légumes
2. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu'à la fenêtre Légumes, baisser le feu et cuire environ 15 minutes dans la zone Légumes.
3. Détacher les feuilles de persil, hacher finement et en parsemer les légumes au moment de servir.

Conseil

Vous pouvez adoucir ou augmenter le temps de cuisson pour obtenir des légumes plus tendres ou plus croquants, selon vos goûts.

Adoucir les légumes avec un peu de beurre, d'huile d'olive ou de crème fraîche au moment de servir.

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

POITRINES DE POULET

Rôtissage sans adjonction de matière grasse
Temps de préparation 25 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 155 kcal. par personne)

4 Poitrines de poulet

Paprika relevé

Curry

Sel, poivre

1. Sortir les poitrines de poulet du réfrigérateur environ 30 minutes avant la préparation.
2. Sécher le poulet avec un essuie-tout. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, mettre sur feu doux et poser les poitrines de poulet. Couvrir et cuire jusqu'au point de retournement.
3. Retourner les poitrines et épicer, couvrir et éteindre la plaque de cuisson.
4. Laisser env. 10 minutes en fonction de l‘épaisseur.

Produits AMC

Casserole 24 cm 2.5 l

Audiotherm

Conseil

La cuisson avec couvercle est parfaite pour les viandes tendres telsque la poitrine de poulet, car elles restent bien juteuses et ne se dessèchent pas. Un autre avantage : les odeurs de cuisson restent dans la casserole !

FILET DE SAUMON GRILLÉ

Rôtissage sans adjonction de matière grasse
Temps de préparation 15 minutes

Pour 4 personnes
(ca 270 kcal. par personne)

4 Filets de saumon sans peau (d'env. 150 g)

Sel, poivre

Produits AMC

Casserole 24 cm 2.5 l

Audiotherm

1. Nettoyer les filets de saumon sous l'eau courante et essuyer avec un essuie-tout.
2. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu'à la fenêtre Viandes, baisser le feu et poser les filets de saumon. Couvrir et cuire jusqu'au point de retournement.
3. Retourner les filets de saumon, saler et poivrer et reposer le couvercle. Éteindre la plaque de cuisson et laisser reposer env. 3 minutes.

ŒUFS DURS

Cuisson sans adjonction d’eau
Temps de préparation 15 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 80 kcal. par personne)

4 Œufs

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

Produits AMC

Casserole 16 cm 1.3 l

Audiotherm

1. Verser 3 cuillères à soupe d‘eau dans la casserole et ajouter les œufs.
2. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Légumes, baisser le feu et cuire environ 6 minutes (à la coque) ou env. 10 minutes (durs) dans la zone Légumes.

Conseil

Pour plus d‘œufs, choisir une casserole plus grande et ajouter un peu plus d‘eau, par exemple 8 œufs, 6 cuillères à soupe d‘eau et une casserole de 20 cm 2,3 l. L‘alimentation électrique reste sur feu doux même après avoir atteint la fenêtre Stop.

PAIN BLANC

Four
Temps de préparation 45 minutes

Pour 1 pain
(ca. 225 kcal. par tranche)

450 g Farine

15 g Levure fraîche

½ c. à café Sucre

150 ml Eau chaude

125 ml Lait chaud

1 c. à soupe Huile d‘olive

1 ½ c. à café Sel

Farine pour travailler
la pâte

Eau pour étaler

Produits AMC

Casserole 20 cm 4.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Verser la farine dans un saladier et creuser un puits dans la farine.
2. Émietter la levure et ajouter le sucre, l‘eau et le lait. Dissoudre la levure en remuant et mélanger avec un peu de farine.
3. Couvrir et laisser reposer dans un endroit chaud pendant env. 20 minutes jusqu‘à ce que le volume ait considérablement augmenté.
4. Ajouter de l‘huile d‘olive et du sel et pétrir le reste de la farine jusqu‘à l‘obtention d‘une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer dans un endroit chaud pendant env. 30 minutes jusqu‘à ce que le volume ait considérablement augmenté.
5. Façonner la pâte en une miche ronde et inciser légèrement la surface. Découper un cercle de papier sulfurisé à l‘aide du couvercle de 20 cm pour la casserole.
6. Mettre la casserole sur le Navigenio et régler sur « A », chauffer jusqu‘à la fenêtre Viandes.
7. Éteindre Navigenio, poser la casserole dans le couvercle inversé, y poser le papier sulfurisé puis la miche de pain et asperger d‘eau froide.
8. Poser le Navigenio par dessus et programmer à feu doux, continuer la cuisson env. 22 minutes.
9. Régler le Navigenio sur feu vif et continuer la cuisson encore 2 minutes.
10. Retirer le pain et le laisser refroidir complètement sur une grille à pâtisserie.

Conseil

Assaisonner selon vos goûts avec des oignons rôtis, des branches de romarin hachées ou avec des tomates séchées finement hachées.

TARTE TATIN

Four
Temps de préparation 35 minutes

Pour 1 tarte
(ca 280 kcal. par pièce)

Pâte brisée :

170 g Farine

½ c. à café Poudre à lever

80 g Sucre

1 Jaune d‘œuf

100 g Beurre

Garniture :

3 Pommes acides

2 c. à soupe Jus de citron

20 g Beurre, mou

50 g Sauce au caramel

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Audiotherm

Navigenio

1. Pétrir rapidement les ingrédients de la pâte brisée jusqu‘à obtenir une pâte lisse. Enrouler dans du film plastique pour obtenir un diamètre d‘env. 22 cm. Laisser reposer la pâte au réfigérateur env. 30 minutes.
2. Éplucher les pommes, couper en quartiers et épépiner. Couper en tranches fines et mélanger au jus de citron.
3. Découper un cercle de papier sulfurisé à l‘aide du couvercle de 24 cm.
4. Placer du papier sulfurisé dans la casserole et étaler uniformément le beurre mou. Répartir la sauce caramel par dessus et déposer les tranches de pomme en éventail puis la pâte brisée.
5. Mettre la casserole sur le Navigenio et faire chauffer sur thermostat 6 jusqu‘à la fenêtre Viandes, poser la casserole sur le couvercle inversé. Poser le Navigenio par dessus et programmer à feu doux, laisser brunir env. 5 minutes.
6. Laisser refroidir la tarte quelques minutes puis la renverser sur un plat à tarte.

Conseil

La tarte est également délicieuse avec des moitiés d‘abricot ou de prune. Comme ces types de fruit sont très acides, le jus de citron n'est pas nécessaire.

SAUCISSE AVEC COMPOTE DE POMMES ET POMMES DE TERRE

Cuisson sans adjonction d'eau | Rôtissage sans adjonction de matière grasse
Temps de préparation 45 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 740 kcal. par personne)

800 g Pommes de terre à chair ferme

1 kg Pommes

1 c. à soupe Beurre

1 c. à soupe Sucre

4 Saucisses grillées

Produits AMC

Casserole 20 cm 2.3 l

Casserole 20 cm 3.0 l

Casserole 24 cm 2.5 l

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

1. Éplucher les pommes de terre et couper-les en gros dés, déposer-les mouillées dans la casserole de 20 cm 2,3 l. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu'à la fenêtre Légumes, baisser le feu et cuire environ 25 minutes dans la zone Légumes.
2. Pendant ce temps, peler, couper en quartiers, épépiner et couper les pommes en morceaux. Déposer les morceaux de pommes encore mouillés dans la casserole de 20 cm 3,0 l. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu'à la fenêtre Légumes, mettre sur feu doux et cuire environ 5 minutes dans la zone Légumes.
3. À la fin du temps de cuisson, réduire les pommes en purée, ajouter le beurre et le sucre puis bien mélanger.
4. Faire chauffer la casserole de 24 cm 2,5 l à feu vif jusqu'à la fenêtre Viandes, mettre sur feu doux et poser les saucisses. Couvrir et continuer la cuisson puis retourner les saucisses lorsqu'elles sont bien grillées d'un côté, éteindre la plaque de cuisson et terminer la cuisson des saucisses dans la casserole fermée.
5. Dresser le tout et servir.

PIZZA AU SALAMI

Four
Temps de préparation 22 minutes

Pour 4 pièces
(ca. 660 kcal. par pièce)

500 g Pâte à pizza
(préparée ou faite maison)

100 g Salami en fines tranches

250 g Sauce tomate épicée pour pizza
(préparée ou faite maison)

150 g Fromage râpé

Poivre

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Couper le salami en tranches. Diviser la pâte à pizza en quatre portions et étaler-les pour obtenir des pâtes rondes d‘env. 22 cm.
2. Mettre la casserole sur le Navigenio et faire chauffer sur thermostat 6 jusqu‘à la fenêtre Viandes.
3. Poser la première pâte dans la casserole, étaler ¼ de sauce tomate et y répartir ¼ du reste des ingrédients. Saupoudrer ensuite de fromage.
4. Poser la casserole sur le couvercle inversé, poser le Navigenio par dessus et régler sur feu vif, gratiner pendant env. 2 minutes.
5. Retirer la pizza, replacer la casserole sur le Navigenio avec thermostat 6. Installer la pâte suivante de la même façon et cuire comme décrit aux points 3 et 4. Pour garnir, placer toujours la casserole sur le Navigenio avec thermostat 6. Si besoin, prolonger les temps de cuisson.
6. Poivrer la pizza et servir.

Conseils

Pour les pizzas, il existe une multitude de possibilités. Chacun peut créer sa pizza préférée. Veillez cependant à ce que notamment les légumes soient découpés en morceaux suffisamment petits pour s‘adapter au temps de cuisson court.

Lorsque vous utilisez un papier sulfurisé, la pizza se détache plus facilement de la casserole et celle-ci reste propre. Pour cela, découper le papier sulfurisé à l‘aide d‘un couvercle de 24 cm, poser-le dans la casserole après la préchauffe et y ajouter la pâte.

Pour réaliser la pâte vous-même, la recette de base pour la pâte à pizza convient très bien. Attention à ce qu‘elle ne soit pas trop molle.

SOUPE DE TOMATE AUX BOULETTES DE VIANDE

Rôtissage sans adjonction de matière grasse
Temps de préparation 40 minutes

Pour 4 personnes
(890 kcal. par personne)

2 Petits oignons

1 Gousse d‘ail

250 g Mélange de viande hachée

1 Œuf

1 c. à soupe Chapelure

Sel, poivre

2 c. à soupe Concentré de tomates

800 g Tomates hachées (en conserve)

500 ml Bouillon de légumes

100 ml Crème culinaire

Sucre

½ groupe Basilic (ou aneth)

1. Éplucher les oignons et l‘ail et couper finement et mélanger la moitié avec de la viande hachée et la chapelure. Saler, poivrer et former de petites boulettes de viande.
2. Verser le reste des oignons et de l‘ail dans la casserole. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, mettre sur feu doux, ajouter le concentré de tomates, les tomates concassées et le bouillon et mélanger bien.
3. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Légumes, baisser le feu et cuire environ 10 minutes dans la zone Légumes. Passer la soupe au mixer à la fin du temps de cuisson.
4. Ajouter les boulettes de viande, faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Légumes, mettre sur feu doux, ajouter la crème et cuire environ 2 minutes dans la zone Légumes, éteindre la plaque de cuisson et laisser cuire les boulettes de viande en fonction de leur taille jusqu‘à ce qu‘elles soient bien cuites.
5. Saupoudrer la soupe avec du basilic haché (ou de l‘aneth) et servir.

Produits AMC

Casserole 20 cm 3.0 l

Audiotherm

Conseil

Servir avec un morceau de pain frais et croustillant.
(voir pag. 17)

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

CRUMBLE DE PRUNES

Four
Temps de préparation 50 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 450 kcal. par personne)

100 g Farine de blé

50 g Farine de blé noir

60 g Sucre

1 pincée Sel

100 g Beurre mou

500 g Prunes

1 paquet Sucre vanillé

2 c. à café Fécule de maïs

Sucre glace pour saupoudrer

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Mettre la farine, 45 g de sucre, le sel et le beurre dans un bol mélageur, émietter et mettre au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
2. Nettoyer les prunes, dénoyauter et couper en quartiers. Mélanger dans une casserole avec le reste du sucre et le sucre vanillé et laisser reposer env. 15 minutes. Saupoudrer avec la fécule de maïs et mélanger.
3. Mettre la casserole sur le Navigenio et faire chauffer sur thermostat 6 jusqu'à la fenêtre Viandes.
4. Mélanger et répartir le crumble par dessus. Poser la casserole sur le couvercle inversé, le Navigenio par dessus et faire cuire à feu doux pendant env. 15 minutes jusqu'à obtenir une coloration brun-doré.
5. Laisser le crumble refroidir un peu et servir saupoudré de sucre impalpable.

Conseil
Suivre les saisons des fruits pour varier le crumble, par ex. avec des pommes (ne pas mettre la fécule de maïs dans ce cas), des abricots, de la rhubarbe ou des baies. Ajouter un peu plus de sucre si besoin. Pour accompagner, une boule de glace vanille ou une crème anglaise convient très bien.

MUFFINS MARBRÉS

Four
Temps de préparation 40 minutes

Pour 8 personnes
(450 kcal. par personne)

50 g Beurre, mou

50 g Sucre roux

½ paquet sucre vanillé

1 Œuf

125 g Farine

1 c. à café Poudre à lever

75 ml Babeurre ou lait

2 c. à soupe Cacao

2 c. à soupe Copeaux de chocolat

2 c. à soupe Sucre glace

Produits AMC

Casserole 24 cm 5.0 l

Softiera 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Battre le beurre et le sucre en mousse, ajouter délicatement le sucre vanillé et l'oeuf. Mélanger la farine et la poudre à lever et ajouter du babeurre ou du lait jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2. Diviser la pâte en deux. Incorporer le cacao dans une moitié et les copeaux de chocolat dans l'autre moitié.
3. Répartir les deux pâtes l'une après l'autre dans des petits moules à muffin (d'env. 50 ml) et marbrer légèrement avec une petite fourchette. Poser les moules dans le panier Softiera.
4. Mettre la casserole sur Navigenio et faire cuire sur thermostat 6 jusqu'à la fenêtre Viandes, régler sur thermostat 2 et poser le panier softiera dans la casserole. Couvrir et continuer la cuisson des muffins pendant encore env. 15 minutes.
5. Poser la casserole dans le couvercle inversé, poser le Navigenio par dessus et faire cuire à feu doux pendant env. 7 minutes.
6. Laisser refroidir les muffins, saupoudrer de sucre impalpable et servir.

CHEESECAKE

Four
Temps de préparation 40 minutes

Pour 6 personnes
(ca. 295 kcal. par personne)

Pâte :

180 g Farine

3 c. à soupe Sucre

150 g Beurre

Garniture :

400 g Faisselle maigre

1 paquet Sucre vanillé

2 c. à soupe Farine

3 Œufs

1 c. à café Zeste de citron non traité

Garniture à base de baies :

300 g Mélange de baies

3 c. à soupe Sirop de cassis ou de framboise

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Mélanger tous les ingrédients pour la pâte dans un saladier.
2. Bien mélanger tous les ingrédients pour la garniture dans un saladier.
3. À l'aide du couvercle de 24 cm, découper un cercle de papier sulfurisé plus grand d'env. 2 cm (env. 28 cm).
4. Mettre la casserole sur le Navigenio et faire chauffer sur thermostat 6 jusqu'à la fenêtre Viandes.
5. Poser du papier sulfurisé dans la casserole, y ajouter les 3/4 de la pâte et répartir avec une cuillère à soupe, poser la garniture. Pétrir le reste de la pâte en gros morceaux et poser sur la garniture.
6. Poser la casserole dans le couvercle inversé, poser le Navigenio par dessus et faire cuire à feu doux, laisser dorer pendant env. 8 minutes.
7. Laisser un peu refroidir et retirer de la casserole.
8. Trier les baies, mélanger au sirop et servir avec le cheesecake encore chaud ou refroidi.

Conseil

En seulement 8 minutes de cuisson, vous obtenez un délicieux gâteau en cas de visite surprise.

GRANOLA AVEC GRAINES DE CHIA

Four
Temps de préparation 30 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 340 kcal. par personne)

70 g Mélange de noix

2 c. à soupe Noix de coco râpée

3 c. à soupe Graines de lin

2 c. à soupe Graines de courge

1 c. à soupe Graines de chia

20 g Amarante soufflée

20 g Épeautre soufflé

30 g Flocons d'avoine

20 g Flocons d'épautre

1 c. à soupe Huile de coco, liquide

1 c. à soupe Miel

1 c. à café Cannelle

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Hâcher les noix en gros morceaux et mettre-les dans un saladier avec tous les ingrédients jusqu'aux flocons d'épeautre.
2. Mélanger l'huile de coco avec le miel et la cannelle et bien mélanger avec le mélange de céréales.
3. Découper un cercle de papier sulfurisé à l'aide du couvercle de 24 cm.
4. Mettre la casserole sur le Navigenio et faire chauffer sur thermostat 6 jusqu'à la fenêtre Viandes. Poser le papier sulfurisé, répartir le mélange de céréales et poser la casserole sur le couvercle inversé.
5. Poser le Navigenio par dessus et programmer à feu doux, continuer la cuisson env. 30 secondes. Mélanger et répéter l'opération jusqu'à obtenir une jolie couleur dorée.
6. Retirer le mélange de granola et laisser refroidir.

Conseil

1 c. à café de baies de goji rendra votre granola plus savoureux et équilibré. Servir avec des fruits frais et du yaourt ou du fromage blanc.

SAUMON “FUMÉ MAISON”

Fumer à 60 °C
Temps de préparation 50 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 300 kcal. par personne)

1 Orange non traitée

5 c. à soupe Sucre roux

1 c. à café Poivre moulu

2 c. à soupe Gros sel marin

1 c. à café Coriandre moulue

500 g Filet de saumon très frais avec peau

100 g Copeaux de bois à fumer

Produits AMC

Casserole 24 cm, 2,5 l

Panier vapeur

Navigenio

Audiotherm

1. Bien laver les oranges à l‘eau chaude et râper les zestes. Mélanger le sucre, le poivre, le sel et la coriandre et frotter le saumon avec ce mélange. Couvrir et laisser mariner env. 2 heures au frigo.
2. Découper un cercle de papier sulfurisé à l‘aide du couvercle de 24 cm et mettre dans le panier vapeur. Laver le filet de saumon à l‘eau froide, sécher et poser dans le panier vapeur.
3. Bien recouvrir la casserole avec du papier aaluminium et couvrir des copeaux de bois. Mettre la casserole sur le Navigenio et faire chauffer sur thermostat 6 jusqu‘à la fenêtre Viandes.
4. Poser le panier vapeur avec le saumon dans la casserole et couvrir.
5. Mettre le Navigenio sur « A », cuire env. 10 minutes avec le programme à 60 °C.
6. Le saumon fumé et cuit peut être servi directement chaud ou froid en fonction de vos goûts.

Conseils

La température idéale de 60°C prends quelque temps avant d'être atteints. Ce temps est nécessaire pour permettre le Navigenio de chauffer très doucement et pour ne pas que la température soit trop élevée.

Accompagner votre saumon d'une sauce au fromage frais, avec un peu de moutarde à gros grains, des zestes d‘orange et du poivre.

VEAU SOUS-VIDE

Rôtissage sans adjonction de matière grasse | Sous-vide à 60 °C
Temps de préparation 2 heures 15 minutes | Marinade 12 heures

Pour 4 personnes

750 g Côtes de veau désossée

Huile d‘olive

4 branche Estragon

Sel, poivre

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Navigenio

Audiotherm

1. Mettre les côtes de veau avec un peu d‘huile d‘olive et d‘estragon dans un sac résistant à la chaleur, tirer sous-vide. Laisser mariner une nuit dans la réfrigirateur.
2. Verser env. 3 litres d‘eau dans la grande casserole, ajouter la viande sous vide et couvrir.
3. Mettre le Navigenio sur « A », cuire env. 90 minutes avec le programme à 60 °C.
4. Retirer la casserole du Navigenio à la fin du temps de cuisson. Prendre la viande hors du sachet et l‘essuyer soigneusement avec un essuie-tout.
5. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, baisser le feu et bien cuire la viande sur tous les côtés.
6. Couper la viande en tranches pour servir, saler, poivrer et ajouter de l‘huile d‘olive.

GÂTEAU AU CHOCOLAT SUCCULENT

Four
Temps de préparation 55 minutes

Pour 8 personnes
(ca. 455 kcal. par personne)

150 ml Lait

150 ml Eau

2 Œufs

100 g Beurre, liquide

150 g Sucre brun non raffiné

100 g Farine d‘épautre

150 g Farine complète

1 c. à café Poudre à lever

80 g Cacao en poudre

150 g Cerneaux de noix, hachés

Produits AMC

Casserole 20 cm 4.0 l

Navigenio

Audiotherm

1. Fouetter le lait, l‘eau, les œufs, le beurre liquide et le sucre brun jusqu‘à obtenir une consistance lisse. Mélanger avec les autres ingrédients pour former une pâte. Découper un cercle de papier sulfurisé à l‘aide du couvercle de 20 cm.
2. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, baisser le feu, poser le papier sulfurisé et répartir la pâte à gâteau.
3. Poser le Navigenio par dessus et programmer à feu doux, continuer la cuisson env. 20 minutes. À la fin du temps de cuisson, éteindre la plaque de cuisson et le Navigenio et laisser cuire env. 5 minutes avec la chaleur restante. Sortir ensuite le gâteau et laisser refroidir.

Recettes avec poêles

NUGGETS DE POULET ET DE POISSON

Friture
Temps de préparation 22 minutes

Pour 6 personnes
(ca. 581 kcal. par personne)

Sauce rouge :

1 Gousse d'ail

1 Échalotte

150 g Confiture d'abricot

1 c. à café Concentré de tomates

Poivre de Cayenne

1 c. à soupe Sauce soja

Sel

Sauce blanche :

1 Petit oignon

1 Œuf dur

2 Cornichons

½ groupe

Ciboulette

150 g Yaourt

1 c. à soupe Moutarde

Sel, poivre

100 g Mayonnaise

Nuggets :

2 Blancs de poulet

400 g Filet de poisson (par ex. cabillaud)

Sel, poivre

3 Œufs

4 c. à soupe Farine

100 g Chapelure

800 ml Huile de friture

Produits AMC

HotPan 28 cm

Audiotherm

Sauce rouge :

1. Éplucher et hacher finement l'ail et l'échalotte. Mélanger avec la confiture d'abricot et le concentré de tomates. Assaisonner avec le poivre de Cayenne, la sauce soja et saler.

Sauce blanche :

2. Éplucher les oignons, écailler les œufs et couper finement avec les cornichons. Couper la ciboulette en fines rondelles. Tout mélanger avec la mayonnaise, le yaourt et la moutarde. Saler et poivrer.

Nuggets :

3. Couper la poitrine de poulet et le filet de poisson en bouchées, saler et poivrer.
4. Battre les œufs dans une assiette creuse, verser la farine et la chapelure dans une assiette.
5. Passer d'abord le poulet dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Paner les morceaux de poisson de la même façon.
6. Verser de l'huile dans la poêle et couvrir. Faire chauffer sur feu vif jusqu'à la fenêtre Viandes, baisser sur feu doux et déposer les morceaux de viande panée dans l'huile.
7. Couvrir et frire jusqu'au point de retournement.
8. Retourner les nuggets, les sortir dès qu'ils sont dorés et les égoutter sur un essuie-tout.
9. Frire ensuite les morceaux de poisson de la même façon. Servir les nuggets de préférence chaude avec les sauces.

Conseil

Avec le Visiotherm, vous contrôlez parfaitement la bonne température de friture et vous pouvez faire frire successivement différents ingrédients dans la même huile.

FRITES BELGES

Friture
Temps de préparation 40 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 470 kcal. par personne)

1 kg Pommes de terre à chair ferme

1 L Huile de friture

Sel

1. Éplucher les pommes de terre, couper en frites (env. 0,5 à 1 cm d‘épaisseur) et nettoyer sous l‘eau courante. Bien essuyer avec un essuie sec.
2. Verser de l‘huile dans la poêle et chauffer à feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, baisser à feu moyen, ajouter les frites dans la poêle et faire frire jusqu'au point de retournement.
3. Retourner les frites et sécher l‘intérieur du couvercle avec un essuie-tout, couvrir et continuer la cuisson pendant encore env. 3 minutes. Retirer les frites, égoutter sur un essuie-tout et laisser refroidir.
4. Précuire la deuxième partie des frites de la même façon.
5. Faire chauffer la poêle à feu vif jusqu‘à la fenêtre Légumes, baisser sur feu moyen et ajouter la moitié des frites précuites, couvrir, dévisser le Visiotherm et frire env. 5 minutes jusqu‘à ce que les frites soient croustillantes et dorées.
6. Retirer les frites et sécher avec un essuie-tout. Préparer la deuxième partie des frites de la même façon.
7. Saler les frites préparées et servir de suite.

Produits AMC

HotPan 28 cm

Audiotherm

POMMES DE TERRE CUITES

Rôtir
Temps de préparation 35 minutes

Pour 2 personnes
(ca. 380 kcal. par personne)

800 g Pommes de terre à chair ferme

1 Oignon

30 g Beurre de cuisson

Sel ou assaisonnement pour pommes de terre cuites

Produits AMC

HotPan 28 cm

Audiotherm

1. Éplucher les pommes de terre et couper-les en gros dés de 2 cm. Éplucher et hacher finement les oignons.
2. Faire chauffer la poêle sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, baisser sur feu doux et ajouter le beurre de cuisson dans la poêle.
3. Répartir les dés de pommes de terre dans la poêle et faire revenir jusqu'au point de retournement.
4. Retourner les pommes de terre, ajouter les morceaux d‘oignons et assaisonner. Reposer le couvercle. Dévisser le visiotherm, pour que l‘humidité superflue puisse s‘évacuer.
5. Faire cuire les pommes de terre pendant environ 20 minutes, en les retournant de temps en temps. À la fin, enlever le couvercle et continuer de cuire les pommes de terre encore env. 2 minutes pour qu‘elles croustillent.

Variante tyrolienne du Rösti, le « Gröstl » :
Incorporer des saucisses hachées ou des restes de rôti avec des dés d‘oignon et terminer la cuisson comme décrit.

À la fin du temps de cuisson, incorporer du persil haché, de la ciboulette et des moitiés de tomates cocktails et servir.

CHEESECAKE SAVOUREUX

Four
Temps de préparation 25 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 430 kcal. par personne)

1 Oignon

150 g

Mélange de fromage râpé

75 g Dés de jambon cuit ou de lard

1 Œuf

3 c. à soupe Crème liquide

Poivre

Poivre de Cayenne

Noix de muscade

1 Pâte feuilletée (ronde, Ø env. 24 cm)

Produits AMC

HotPan 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Éplucher les oignons et couper-les finement, mélanger avec des dés de fromage, de jambon ou de lard, un œuf et de la crème liquide, bien assaisonner.
2. Couper un cercle de papier sulfurisé un peu plus grand que le fond de la pâte feuilletée.
3. Poser la pâte à feuilletée avec le papier sulfurisé dans la poêle, piquer avec une fourchette. Poser la poêle sur la plaque de cuisson et chauffer à feu vif, poser le Navigenio par dessus et régler sur feu vif, cuire env. 3 minutes (env. 2 minutes à induction).
4. Éteindre la plaque de cuisson (pour l'induction, baisser la température), répartir la garniture sur le fond de la pâte feuilletée.
5. Poser le Navigenio par dessus et programmer à feu vif, cuire env. 3 minutes.
6. Régler ensuite le Navigenio sur feu doux et continuer la cuisson encore 5 minutes.

Conseil
Pour la garniture, il est possible de remplacer le jambon ou le lard par 100 g de saumon coupé finement.

LÉGUMES GRILLÉS

Rôtir
Temps de préparation 25 minutes

Pour 4 personnes

(276 kcal. par personne)

1 gousse d'ail

1 Oignon

1 Poivron rouge

1 Poivron vert

400 g Asperges vertes

1 Aubergine

150 g Brocoli

Sel, poivre

Huile d‘olive

Produits AMC

Arondo Grill 28 cm 1.6 l

Audiotherm

1. Éplucher l‘ail, l‘oignon et les asperges, laver le reste des légumes. Tout couper en morceaux.
2. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, baisser sur feu moyen et ajouter les légumes. Saler et poivrer et ajouter l‘huille d‘olive à volonté.
3. Cuire à couvert env. 5 minutes, sans arrêter de mélanger.

Conseil
Il est également possible d‘ajouter quelques tomates cocktail peu de temps avant la fin de la cuisson ou de remplacer le sel par de la sauce soja.

STEAK

Rôtissage sans adjonction de matière grasse
Temps de préparation 15 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 330 kcal. par personne)

4 Steaks (d‘env. 250 g)

Sel, poivre

2 Gousses d‘ail

2 Branches de romarin

2 Branches de thym

Produits AMC

Arondo Grill 28 cm 1.6 l

Audiotherm

1. Sortir les steacks du réfrigérateur environ 30 minutes avant la préparation.
2. Sécher la viande avec un essuie-tout. Appuyer sur les gousses d‘ail non pelées avec le dos d‘un couteau.
3. Faire chauffer la poêle sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, poser les steaks dans la poêle et faire revenir jusqu‘à ce que la viande se détache du fond.
4. Retourner les steaks, épicer, répartir les branches de thym et de romarin ainsi que l‘ail sur la viande. Couvrir env. 1 minute et retirer la poêle de la plaque de cuisson. Laisser couvert jusqu‘à la cuisson souhaitée.

Conseils

Après avoir cuit les steaks, les amener à la cuisson souhaitée (pour une épaisseur d‘env. 3 cm) :

- env. 2 minutes pour saignant
- env. 4 minutes pour rosé
- env. 6 minutes pour à point

La cuisson sans le couvercle est conseillée pour obtenir du croustillant.

BRUSCHETTA ITALIENNE

Rôtir sans couvercle
Temps de préparation 25 minutes

Pour 12 pièces
(ca. 100 kcal. par pièce)

3 Tomates

2 Gousses d‘ail

2 tiges Basilic

Sel, poivre

5 c. à soupe Huile d‘olive

12 tranches Pain blanc (par ex. ciabatta)

Produits AMC

oPan large 28 cm

1. Laver les tomates, couper en petits dés. Éplucher l‘ail et hacher finement avec du basilic. Tout mélanger, saler et poivrer, incorporer l‘huile d‘olive et laisser reposer environ 15 minutes.
2. Faire chauffer la poêle à feu vif pour atteindre la température de cuisson parfaite.
3. Mettre sur feu doux et poser 6 tranches de pain dans la poêle. Laisser brunir jusqu‘à obtention de la coloration souhaitée, retourner.
4. Après avoir retourner, répartir le mélange de tomates sur les tranches de pain, arroser d‘huile d‘olive et servir.
5. Faire cuire le reste des bruschetta de la même façon.

Conseil

Servir à table directement dans l‘oPan large.
De cette façon, les pains restent logntemps chauds.

OMELETTE FARCIE ET ŒUFS SUR LE PLAT

Rôtir sans couvercle
Temps de préparation 15 minutes

Pour 2 pièce
(ca. 270 kcal. par pièce)

Omelette farcie:

2 Œufs

Sel, poivre

½ Poivron rouge

3 tiges Persil à feuilles plates

1 c. à café Huile ou beurre

3 c. à soupe Fromage râpé

Œufs au plat

2 Œufs

Sel, poivre

1 c. à café Huile ou beurre

Tranches de bacon, facultatif

Produits AMC

oPan 24cm

1. Saler et poivrer les œufs pour l'omelette, battre-les avec une fourchette. Nettoyer les poivrons et les couper en dés, hacher finement le persil.
2. Faire chauffer la poêle à feu vif pour atteindre la température de cuisson parfaite, baisser le feu et graisser la poêle.
3. Ajouter le mélange d'œufs et faire cuire jusqu'à ce que la masse commence à se décrocher.
4. Étaler le fromage râpé, le poivron et le persil sur le dessus, replier les côtés à l'intérieur et servir.
5. Pour les œufs au plat, casser les oeufs au dessus de la poêle chaude. Faire cuire et ajouter une tranche de bacon si vous le désirer. Saler et poivrer.

CRÊPES

Rôtir sans couvercle
Temps de préparation 20 minutes

Pour 6 pièces
(ca. 100 kcal. par pièce)

100 g Farine

1 pincée Sel

200 ml Lait

2 Œuf

Produits AMC

oPan 24 cm

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à la formation d‘une pâte fine, laisser reposer env. 30 minutes.
2. Faire chauffer la poêle à feu vif pour atteindre la température de cuisson parfaite.
3. Mettre sur feu doux et verser de la pâte pour une crêpe dans la poêle, répartir uniformément.
4. Dès que la pâte prend, retourner-la et continuer la cuisson. Finir la cuisson de la crêpe et cuire la suivante de la même façon.

Conseils

Des idées pour plus de diversité !

Pâte salée ou sucrée en ajoutant
- cresson ou herbes hachées
- poudre de cacao, graines de pavot, cannelle
- curry, curcuma, piments séchés
- zestes de citron ou d‘orange
- un peu de liqueur ou d‘alcool fort

Farce salée ou sucrée en ajoutant
- du fromage blanc ou de la ricotta
- du jambon, du fromage ou du saumon fumé
- des légumes ou fruits

Recettes avec couvercle autocuiseur

GRATIN DAUPHINOIS

Cuisson rapide | Gratin
Temps de préparation 45 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 350 kcal. par personne)

1 Gousse d‘ail

1 kg Pommes de terre à chair ferme

200 ml Crème liquide

100 ml Bouillon de légumes

Sel, poivre

Noix de muscade

50 g Fromage râpé

Produits AMC

Casserole 24 cm 5.0 l

Secuquick softline 24 cm

Navigenio

Audiotherm

1. Éplucher l‘ail et les pommes de terre, couper l‘ail finement et les pommes de terre en fines tranches.
2. Verser la crème liquide, le bouillon et l‘ail dans une casserole, bien saler et poivrer et assaisonner à la noix de muscade.
3. Ajouter les pommes de terre, répartir-les un peu mais sans les remuer. Mettre le Secuquick softline et verrouiller.
4. Mettre la casserole sur feu vif et faire chauffer jusqu'à la fenêtre Soft, régler sur feu doux et cuire env. 6 minutes dans la zone Soft.
5. Dépressuriser la casserole à la fin du temps de cuisson et retirer le Secuquick.
6. Répartir le fromage sur les pommes de terre. Installer la casserole sur le couvercle inversé, poser le Navigenio par dessus et régler sur feu vif, gratiner pendant env. 10 minutes.

Conseil

Pour varier les ingrédients - remplacer une partie des pommes de terre par de fines tranches de carottes, du céleri-rave ou des rondelles de poireaux.

PÂTES (RECETTE DE BASE)

Cuisson rapide
Temps de préparation 20 minutes

Pour 2 personnes
(ca. 440 kcal. par personne)

250 g Pâtes, par ex. Fusilli (pâtes en forme de spirale)

500 ml Bouillon de légumes

Produits AMC

Casserole 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

1. Mélanger les pâtes avec le bouillon dans la casserole. Mettre le Secuquick softline et verrouiller. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu'à la fenêtre soft, régler sur feu doux et cuire env. 5 minutes dans la zone Soft.
2. Dépressuriser le Secuquick à la fin du temps de cuisson.

Conseil
Les pâtes cuisent avec très peu d'énergie dans la zone Soft en seulement 1 minute. Poser ensuite la casserole sur le couvercle inversé et la laisser dépressuriser tout seul.

RIZ (RECETTE DE BASE)

Cuisson rapide
Temps de préparation 15 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 220 kcal. par personne)

250 g Riz, par ex. long grains

500 ml Bouillon de légumes

Produits AMC

Casserole 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

1. Mélanger le riz et le bouillon de légumes dans la casserole. Mettre le Secuquick softline et verrouiller. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Soft, baisser sur feu doux et cuire en réglant le temps « P » dans la zone soft.
2. Placer la casserole (à la fin du temps de cuisson) dans le couvercle inversé et la laisser se dépressuriser tout seul.
3. Retirer le Secuquick.

Conseil
Cette recette peut aussi être préparée sans Secuquick : Faire chauffer le riz et le bouillon de légumes à feu vif dans la casserole jusqu‘à la fenêtre Légumes, éteindre la plaque de cuisson, mélanger, couvrir et laisser gonfler selon les indications de l‘emballage.

POMMES DE TERRE (RECETTE DE BASE)

Cuisson rapide
Temps de préparation 15 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 140 kcal. par personne)

800 g Pommes de terre à chair ferme

Produits AMC

Casserole 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Softiera 20 cm

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

1. Laver bien les pommes de terre et brosser-les.
2. Mettre de l‘eau dans la casserole et placer les pommes de terre dans le panier Softiera. Mettre le Secuquick softline et verrouiller.
3. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Soft, régler sur feu doux et cuire env. 6 minutes dans la zone Soft.
4. Placer le Secuquick dans le couvercle inversé à la fin du temps de cuisson et laisser dépressuriser tout seul.
5. Retirer le Secuquick, laisser refroidir les pommes de terre, peler-les si besoin et servir.

Conseil
La quantité d‘eau pour une casserole de 20 cm est de 150 ml, et pour une casserole de 24 cm de 200 ml.

PÂTES BOLOGNAISES

Cuisson rapide
Temps de préparation 25 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 480 kcal. par personne)

350 g Mélange de viande hachée

1 Oignon

250 g Fusilli (pâtes en spirales)

400 g Tomates hachées (en conserve)

400 ml Bouillon de légumes

Sel, poivre

Flocons de piment

50 g Parmesan râpé

Produits AMC

Casserole 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

1. Sortir la viande hachée du frigo env. 30 minutes avant le début de la préparation.
2. Éplucher et hacher finement les oignons, verser dans la casserole. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu'à la fenêtre Viandes, mettre sur feu doux, ajouter la viande et faire revenir. Ajouter les fusili, les tomates et le bouillon et mélanger. Mettre le Secuquick softline et verrouiller.
3. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu'à la fenêtre Soft, régler sur feu doux et cuire env. 1 minute dans la zone Soft.
4. Placer la casserole dans le couvercle inversé à la fin du temps de cuisson et laisser dépressuriser tout seul.
5. Retirer le Secuquick, mélanger bien, saler, poivrer, assaisonner de piment séché et servir, saupoudré de parmesan.

Conseil
Selon vos goûts, accompagner les pâtes avec un peu plus de légumes (par exemple une carotte finement coupée en dés et 1 ou 2 tiges de céleri finement coupé en dés).

RISOTTO AUX CÈPES

Cuisson rapide
Temps de préparation 25 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 380 kcal. par personne)

1 Oignon

1 Gousse d‘ail

25 g Cèpes séchés

½ groupe Persil

250 g Riz à risotto

100 ml Vin blanc sec

400 ml Bouillon de légumes

50 g Beurre

30 g Parmesan râpé

Sel, poivre

Produits AMC

Casserole 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Éplucher les oignons et l‘ail et couper en petits morceaux avec les cèpes. Bien sécher les feuilles de persil et hacher finement.
2. Ajouter le riz à risotto, le vin et le bouillon de légumes dans la casserole. Mettre le Secuquick softline et verrouiller.
3. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Soft, baisser sur feu doux et cuire en réglant le temps « P » dans la zone Soft.
4. Placer la casserole dans le couvercle inversé à la fin du temps de cuisson et laisser dépressuriser tout seul.
5. Retirer le Secuquick. Répartir le beurre, le persil et le parmesan dans le risotto. Saler et poivrer.

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

OSSOBUCO À LA MILANAISE

Cuisson rapide | Rôtissage sans adjonction de matière grasse
Temps de préparation 40 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 320 kcal. par personne)

Jarret de veau :

4 tranches Jarret de veau (d‘env. 250 g)

100 g Carottes

2 Oignons

2 Gousses d‘ail

100 g Céleri-branche

150 ml Vin rouge sec

150 ml Bouillon de bœuf relevé

1 Feuille de laurier

1 branche Thym

1 branche Origan

Sel, poivre

500 g Tomates

Gremolata :

8 tiges de Persil

1 Citron non traité

1 Gousse d‘ail

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Secuquick softline 24 cm

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

1. Sortir les tranches de jarret de veau du réfrigérateur environ 30 minutes avant la préparation.
2. Eplucher les carottes, les oignons et l‘ail, couper en dés. Nettoyer le céleri et couper-le en tranches. Sécher les tranches de jarret de veau avec un essuie-tout.
3. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, baisser sur feu doux et faire brunir la viande des deux côtés. Ajouter les légumes et continuer la cuisson.
4. Déglacer avec le vin rouge et ajouter le bouillon, le laurier, le thym et l‘origan. Saler et poivrer. Mettre le Secuquick softline et verrouiller.
5. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Turbo, baisser sur feu doux et cuire environ 20 minutes dans la zone Turbo.
6. Pour la gremolata, prendre des feuilles de persil et hacher-les. Râper des zestes de citron. Peler et hacher finement l‘ail. Mélanger le tout et mettre de côté.
7. Faire bouillir les tomates avec de l‘eau bouillante, les peler, les épépiner et couper en dés.
8. Placer la casserole dans le couvercle inversé et laisser dépressuriser tout seul. Retirer le Secuquick.
9. Retirer les tranches de jarret, retirer les brins d‘herbes et réduire la sauce aux légumes. Ajouter les dés de tomates et continuer la cuisson.
10. Saler et poivrer, ajouter les tranches de jarret de veau, saupoudrer de Gremolata et servir.

CARBONADE FLAMANDE

Cuisson rapide | Rôtissage sans adjonction de matière grasse
Temps de préparation 60 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 600 kcal. par personne)

1 kg Viande de bœuf pour carbonade

2 Oignons

3 tiges Persil

3 branche Thym

2 Feuilles de laurier

1 Clous de girofle

330 ml Bière belge brune

Sel, poivre

2 c. à soupe Sirop de Liège

2 c. à soupe Grains de moutarde

50 g Pain brun

1 c. à soupe Vinaigre

Produits AMC

Casserole 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Sortir la viande de bœuf du réfrigérateur environ 30 minutes avant la préparation.
2. Éplucher les oignons et couper finement. Attacher les herbes, le laurier et le clou de girofle ensemble à l‘aide d‘une ficelle de cuisine (bouquet garni).
3. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, baisser sur feu moyen et cuire la viande en deux fois. Ajouter les oignons et la viande dans la casserole, déglacer à la bière, saler et poivrer et ajouter le sirop.
4. Étaler la moutarde sur le pain et placer le pain, côté moutarde sur la viande. Mettre le Secuquick softline et verrouiller.
5. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Turbo, baisser sur feu doux et cuire environ 12 minutes dans la zone Turbo.
6. Placer la casserole (à la fin du temps de cuisson) dans le couvercle inversé et la laisser se dépressuriser tout seul. Retirer le Secuquick et laisser réduire la sauce jusqu‘à obtention de l‘épaisseur souhaitée. Assaisonner avec du vinaigre, saler et poivrer.

SALADE DE QUINOA VEGAN

Cuisson rapide
Temps de préparation 30 minutes

Pour 6 personnes
(ca. 375 kcal. par personne)

250 g Quinoa tricolore

700 ml Bouillon de légumes

2 Échalotes

200 g Carottes

250 g Tomates cocktail

200 g Tofu fumé

70 g Cerneaux de noix

6 c. à soupe Vinaigre de vin

3 c. à soupe Huile d'olive

Sel, poivre

3 branche Thym

Produits AMC

Casserole 20 cm 3.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

1. Mélanger le quinoa et les 2/3 du bouillon dans la casserole. Mettre le Secuquick softline et verrouiller.
2. Faire chauffer le Secuquick sur feu vif jusqu'à la fenêtre Soft, baisser sur feu doux et cuire en réglant le temps « P » dans la zone Soft.
3. Éplucher les échalotes et les carottes, nettoyer les tomates. Couper les échalotes en fines rondelles, les carottes en bâtonnets. Couper les tomates en deux. Couper le tofu en dés et hacher les cerneaux en gros morceaux.
4. Préparer une vinaigrette avec du vinaigre, de l'huile et le reste de bouillon, saler et poivrer. Enlever délicatement les feuilles de thym et ajouter-les. Mélanger la vinaigrette aux ingrédients préparés dans un saladier.
5. Placer le Secuquick dans le couvercle inversé à la fin du temps de cuisson et laisser dépressuriser tout seul.
6. Laisser refroidir un peu le quinoa et l'ajouter au reste de la salade.

Conseil
Il est bien sûr possible de préparer la salade de quinoa avec d'autres ingrédients, ou d'utiliser des restes de légumes et de fruits du frigo.

SOUPE DE LENTILLES

Cuisson rapide
Temps de préparation 35 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 380 kcal. par personne)

2 Carottes

2 bâtons Céleri-branche

1 Oignon

2 Gousses d‘ail

6 Tomates cocktail

300 g Lentilles

5 Feuilles de laurier

1 ¼ L Bouillon de légumes

Sel, poivre

Huile d‘olive

Produits AMC

Casserole 20 cm 4.0 l

Secuquick softline 20 cm

Audiotherm

1. Éplucher les carottes et couper-les finement. Nettoyer le céleri et couper-le en tranches. Éplucher les oignons et les gousses d‘ail et couper finement. Laver les tomates et couper-les en deux.
2. Mettre le tout dans la casserole avec des lentilles, les feuilles de laurier et le bouillon de légumes et mélanger le tout. Mettre le Secuquick softline et verrouiller.
3. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Turbo, baisser sur feu doux et cuire environ 7 minutes dans la zone Turbo.
4. Placer la casserole (à la fin du temps de cuisson) dans le couvercle inversé et la laisser se dépressuriser tout seul.
5. Retirer le Secuquick, enlever les feuilles de laurier, saler, poivrer et ajouter de l‘huile d‘olive.

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

Recettes avec couvercle à vapeur

ASPERGES À LA MILANAISE

Rôtir sans couvercle | Cuisson vapeur
Temps de préparation 25 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 215 kcal. par personne)

1.2 kg Asperge verte

2 c. à café Beurre

4 Œufs

80 g Parmesan râpé

Sel, poivre

Produits AMC

Griddle Oval 38 cm 4.5 l

Oval insert

Oval EasyQuick

oPan 28 cm

Audiotherm

1. Éplucher le tiers inférieur des asperges et poser-les dans le panier à trous ovale. Verser de l‘eau (env. 200 ml) dans la casserole, y insérer le panier à trou. Placer le couvercle EasyQuick.
2. Faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la Fenêtre Vapeur, mettre sur feu doux et cuire environ 10 minutes dans la zone Vapeur.
3. Faire chauffer l'oPan à feu vif pour atteindre la température de cuisson parfaite. Régler sur feu moyen et ajouter le beurre. Répartir de façon uniforme sur la poêle.
4. Casser les oeufs et les poser dans la poêle. Dès que le blanc d‘œuf commence à durcir, ajouter un peu de parmesan.
5. Dresser les asperges sur les assiettes avec un œuf sur le plat à côté, saler et poivrer, saupoudrer de parmesan et au moment de servir, ajouter un peu de beurre de cuisson, en fonction de vos goûts.

CURRY DE POULET CRÉMEUX

Cuisson vapeur | Rôtissage sans adjonction de matière grasse
Temps de préparation 45 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 470 kcal. par personne)

750 g Blanc de poulet

3 Oignons nouveaux

2 Carottes

1 tige Citronnelle

350 ml Lait de coco

3 c. à soupe Pâte de curry rouge

1 Mangue

Sel, poivre

Produits AMC

Casserole 20 cm 4.0 l

EasyQuick

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

1. Sortir les poitrine de poulet du réfrigérateur environ 30 minutes avant la préparation, sécher avec un essuie-tout et couper en cubes d‘environ 2 cm.
2. Laver les oignons nouveaux et couper en rondelles fines, éplucher les carottes et couper en rondelles. Presser légèrement la citronnelle avec le dos d‘un couteau.
3. Poser le couvercle EasyQuick muni du joint d‘étanchéité de 20 cm sur la casserole, faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Viandes, baisser le feu et faire dorer les dés de poulet.
4. Ajouter les oignons nouveaux et les carottes et continuer la cuisson. Déglacer au lait de coco, incorporer la pâte de curry et ajouter la citronnelle.
5. Remettre le couvercle EasyQuick, faire chauffer la casserole sur feu vif jusqu‘à la fenêtre Vapeur, baisser le feu et cuire environ 10 minutes dans la zone Vapeur.
6. Pendant ce temps, éplucher la mangue, détacher la chair du noyau et couper en dés. Une fois le temps de cuisson écoulé, retirer le couvercle EasyQuick, incorporer les dés de mangue, saler, poivrer et servir.

Conseil
Excellent avec du riz au jasmin.

DUMPLINGS “DIM SUM”

Cuisson vapeur
Temps de préparation 45 minutes

Pour 8 pièces
(ca. 160 kcal. par pièce)

Pâte:

100 g Farine

2 c. à café Huile d‘arachide

½ c. à café Sel

50 ml Eau

Graisser avec du beurre ou de l‘huile

Farce

½ Poivron rouge

1 Oignon nouveau

2 c. à soupe Sauce soja

Sauce:

½ Poivron rouge

1 Piment entier

1 Gousse d‘ail

20 g Gingembre

800 g Abricots (conserves)

3 c. à soupe Miel

3 c. à soupe Concentré de tomates

2 c. à soupe Vinaigre de vin blanc

1. Pour la pâte, mélanger la farine, l‘huile et le sel et pétrir avec de l‘eau pour obtenir une pâte lisse. Couvrir env. 30 minutes et laisser reposer.
2. Pour la farce, nettoyer les poivrons et les oignons nouveaux, couper-les très finement et mélanger avec la sauce soja.
3. Pétrir à nouveau la pâte, diviser-la en 8 boules et étaler en cercles d‘env. 7 cm. Étaler la garniture sur une moitié des cercles et replier l‘autre moitié de manière à former des demi-cercles. Fermer soigneusement les bords et poser dans le panier vapeur graissé.
4. Pour la sauce, nettoyer les poivrons et les piments et éplucher l‘ail et le gingembre. Égoutter les abricots et garder environ 100 ml de jus.
5. Couper le tout en dés très fins et mélanger avec le jus, le miel, le concentré de tomates et le vinaigre de vin blanc dans une casserole. Poser le panier vapeur sur la casserole et couvrir avec le couvercle EasyQuick muni du joint d‘étanchéité 24 cm.
6. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Vapeur, baisser sur feu doux et cuire environ 5 minutes dans la zone Vapeur.
7. Retirer le couvercle EasyQuick (à la fin du temps de cuisson), retirer le panier vapeur et servir les dumplings avec la sauce.

Produits AMC

Casserole 20 cm 2.3 l

Panier vapeur

EasyQuick

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

BROCHETTES DE SAUMON FRUITÉES

Cuisson vapeur
Temps de préparation 25 minutes

Pour 6 personnes
(ca. 210 kcal. par personne)

Brochettes de saumon :

1 Mangue

400 g Filet de saumon

150 g Mange-tout

Sauce au yaourt et à la moutarde :

2 c. à soupe Moutarde

150 g Yaourt grec

1 c. à soupe Miel

5 tiges Aneth

Sel, poivre

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Softiera 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

Brochettes de saumon :

1. Éplucher la mangue, détacher la chair du noyau. Découper le filet de saumon et la mangue en dés. Couper les mange-tout en deux en fonction de leur taille.
2. Piquer des dés de saumon, des dés de mangue et quelques mange-tout sur un cure-dent et déposer la première moitié des brochettes dans un panier Softiera.
3. Verser de l‘eau (env. 150 ml) dans la casserole, insérer le panier Softiera. Couvrir avec le couvercle EasyQuick muni du joint d‘étanchéité de 24 cm.
4. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Vapeur, baisser sur feu doux et cuire environ 3 minutes dans la zone Vapeur.
5. Retirer le couvercle EasyQuick à la fin du temps de cuisson, retirer le panier Softiera et cuire la deuxième moitié des brochettes.

Sauce au yaourt à la moutarde :

6. Mettre la moutarde, le yaourt et le miel dans un bol. Détacher les pointes d‘aneth, les ajouter et mixer le tout. Saler et poivrer.
7. Servir les brochettes de saumon avec la sauce au yaourt à la moutarde

ROULADES DE POISSON ET PESTO À LA ROQUETTE

Cuisson vapeur
Temps de préparation 25 minutes

Pour 4 personnes
(ca. 400 kcal. par personne)

Pesto:

70 g Parmesan

50 g Pistaches

40 g Roquette

5 c. à soupe Huile d‘olive

Sel, poivre

Roulades de poisson:

8 Filets de limande (ou filets de sole ou de carrelet)

8 Tomates cocktail

Produits AMC

Casserole 24 cm 3.5 l

Softiera 24 cm

EasyQuick

Audiotherm

Parfait pour la cuisson auto-contrôlée avec Navigenio.

Pesto:

1. Hacher le parmesan et les pistaches finement. Ajouter la roquette et hacher de nouveau. Ajouter l‘huile d‘olive, un peu de sel et du poivre et bien mélanger.

Pour les roulades de poisson:

2. Étaler un peu de pesto sur les filets de poisson et faire des roulades avec une tomate cocktail, fixer avec des cure-dents. Mettre les roulades de poisson dans un panier Softiera.
3. Verser de l‘eau (env. 100 ml) dans la casserole, insérer le panier Softiera. Couvrir avec le couvercle EasyQuick muni du joint d‘étanchéité de 24 cm.
4. Faire chauffer la casserole à feu vif jusqu‘à la fenêtre Vapeur, baisser sur feu doux et cuire environ 3 minutes dans la zone Vapeur.
5. Retirer le couvercle EasyQuick à la fin du temps de cuisson, retirer le panier Softiera et servir les roulades de poisson avec le reste du pesto.

Conseil
Comme les roulades de poisson dégagent de l‘humidité en cuisant à la vapeur, 100 ml d‘eau suffisent.

AMC Belgique
Alfa Metalcraft Corporation S.A.
Kortrijksesteenweg 205 – B. 1
9830 Sint-Martens-Latem
Belgique
T: +32 9 250 93 60

be@amc.info
www.amc.info

AMC Belgium amc_belgium

AMC International
Alfa Metalcraft Corporation AG
Buonaserstrasse 30
6343 Rotkreuz
Switzerland
T: +41 41 - 799 52 22

info@amc.info
www.amc.info

AMC International AMC International amc_international